

En este número

¿Qué es el calcio?

¿Cuánto calcio?

¿Cuánto es una porción?

Rincón de inocuidad alimentaria

Receta Right Bite

Rincón de los niños

Lácteos dentro del presupuesto

¿Ha alimentado sus huesos hoy?

¿Qué es el calcio?

El calcio es un mineral que actúa en el cuerpo fortaleciendo los huesos y los dientes. El calcio también ayuda a la contracción muscular, ayuda a controlar la presión arterial y permite que el sistema nervioso funcione correctamente.

¿Cuánto calcio?

MiPlato recomienda entre dos y tres tazas diarias del grupo de la leche, el yogur, los quesos y otras fuentes de calcio.

Para ingerir la cantidad suficiente de calcio diario, use la siguiente guía:

Franja etaria	Calcio en miligramos por día
Niños 4-8	800
Niños 9-18	1300
Adultos 19-50	1000
Adultos 50+	1300
Mujeres embarazadas/lactantes Menores de 19	1300
Mujeres embarazadas/lactantes 19-50	1000

Manténgase saludable con calcio



Buenas fuentes de calcio

- ◆ Leche
- ◆ Quesos
- ◆ Yogur
- ◆ Requesón
- ◆ Brócoli
- ◆ Jugo de naranja (fortificado con calcio)
- ◆ Salmón (enlatado con espinas)
- ◆ Frijoles de soya
- ◆ Frijoles pinto
- ◆ Hojas de nabo, de mostaza y col silvestre
- ◆ Melaza residual

¿cuánto es una porción?

- ◆ 1 taza de leche
- ◆ 1 taza de yogur
- ◆ 1 1/2 onzas de queso natural
- ◆ 1 taza de jugo de naranja fortificado con calcio
- ◆ 2/3 de taza de verduras de hoja
- ◆ 5 onzas de salmón enlatado con espinas
- ◆ 2 cucharadas soperas de melaza residual

Rincón de inocuidad alimentaria



Por regla general, los alimentos siempre deben mantenerse muy fríos o muy calientes. Los alimentos guardados entre 40° F y 140° F pueden ser un caldo de cultivo para bacterias nocivas.

Controle la temperatura de su refrigerador y su congelador. El refrigerador debería estar entre 35° y 40° F, y el congelador a 0° F.

Compre la leche y los productos que se puedan echar a perder al final, justo antes de pagar. Lleve estos productos a casa y refrigérelos inmediatamente, o póngalos en una hielera para mantenerlos a una temperatura segura.

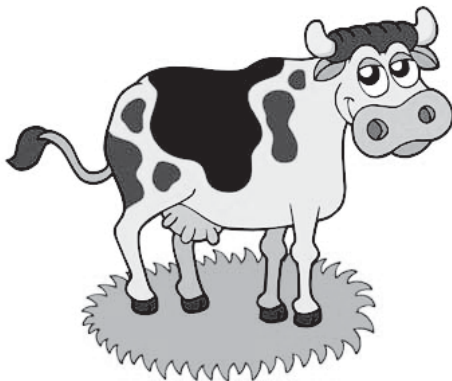
Conéctese con el calcio

¿Cuáles de estos alimentos contienen calcio?

S A L M Ó N X F I
 C Y W E P O S L H
 R O O N T W O L U
 I S A K M C P L N
 J E O Q Ó V Y E L
 T D C R U O H C G
 B S B I G E L H P
 D E G U Q J S E Z
 G L R B C Y A O V
 M O U X L F F D I
 A J N Í D U B U U
 T I B U L B O N S
 W R L Z K Z P H M
 B F B C S U T N E

BRÓCOLI
 QUESO
 LECHE
 BUDÍN

SALMÓN
 FRIJOLES DE SOYA
 YOGUR



Rincón de los niños

¿Sabes de dónde obtenemos la mayor parte de nuestro calcio? De los productos lácteos

¿De dónde provienen los productos lácteos? De las vacas

Las vacas producen la leche que se usa para hacer productos como el queso y el yogur. El calcio te ayuda a crecer y a fortalecerte. ¡Es muy importante para tus huesos!

Receta RightBite

Licuado de frutas

Ingredientes

- 1 taza de yogur saborizado bajo en grasas
- ½ taza de leche descremada
- 3 cucharas soperas de leche descremada en polvo
- 6-8 cubitos de hielo

Elija dos de la siguiente lista.

- 6 fresas
- ½ durazno o plátano
- ⅓ taza de duraznos o peras enlatados
- ¼ taza de piña en trozos
- 1 cucharada sopera de mantequilla de cacahuate

Instrucciones

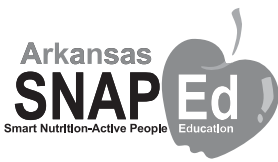
Coloque todos los ingredientes en la licuadora y procéselos hasta que la mezcla sea homogénea.

(1 taza suministra el 25% del calcio diario recomendado)

¡Con el consentimiento de tus padres, visita estos sitios web que contienen juegos geniales para aprender más sobres los huesos y el calcio!

<http://www.nichd.nih.gov/milk/kids/kidsteens.cfm>

<http://www.bestbonesforever.gov/>



Cooperative Extension Service
2301 South University Avenue
Little Rock, AR 72204

Cómo escoger lácteos dentro del presupuesto

Comprar comida saludable usualmente cuesta más dinero. Para evitar que aumente la cuenta del supermercado:



Compre la fórmula más económica por porción. La leche descremada en polvo cuesta menos que la leche fresca y contiene los mismos nutrientes sin la grasa. Pruebe agregar leche descremada en polvo al puré de papas, a las sopas, al pan de carne y a los guisados.



Compre el tamaño más económico por porción. Cada porción de una jarra de cinco litros de leche es más económica que la porción de leche en botellas más pequeñas. La porción de queso en envases grandes es más económica que la misma porción en envases pequeños.



Compre el tipo de envase más económico por porción. Los productos con la marca de la casa son más económicos por porción que los productos de marcas conocidas. La porción de queso en bloque es más económica que la porción de queso rallado o rebanado.

Para obtener más información sobre los alimentos, la nutrición o la salud, comuníquese con la Oficina de Extensión Municipal o visite www.uaex.edu.